☆　床ドンアタック　☆

力強くシュート

＜投げるコツ＞

〇　投げる手と反対の手と足を前に出してボールを投げる

〇　大きな円をえがくようにボールを投げる

○　前に体重をかけてボールを投げる（後ろの足が上がるといいね）

トン・クル・ドン

開いて・ドン

☆　跳び箱シュート　☆

捕ってすぐにシュート

＜投げるコツ＞

〇　跳び箱に向けて、投げる手と反対の手と足を前に出す

〇　ボールを捕ったらすぐに肩の上にボールをもってくる

パシッ・上・ドン

＜捕るコツ＞

〇　ボールの正面に入って捕る

〇　投げる手と反対の足を前に出してボールを捕る

☆　六角パス　☆

パス＆ゴー（＆キャッチ）

＜投げる・走るコツ＞

〇　投げる手と反対の足を前に出してボールを投げる

〇　ボールを投げたらすぐに次の場所へ移動する

シュッ・ゴー

＜捕るコツ＞

〇　フラフープから片足を出してボールを捕る

〇　Ｗ(ダブリュー)キャッチでボールを捕る

ゾンビで・キュッ

☆　ダッシュ＆パス　☆

動いてキャッチ

＜捕る・走るコツ＞

〇　体を半分、投げる人の方向に向ける

〇　ボールを捕る前にジャンプ、捕ったら両足で着地する

タッタッタッタッ

（ジャン）パシッ（ドン）

＜投げるコツ＞

〇　捕る人がフラフープ付近に着く前にボールを投げる